

Ideas para quitarle el biberón a su niño

A la hora de acostarse

Ofrézcale a su niño o niña una taza de líquido y un bocadillo antes de la hora de irse a la cama y después límpiele los dientes y encías. Si tiene que acostar a su niño o niña con un biberón, déle el biberón con agua sola. Intente otras maneras de consolar a su niño en vez de usar un biberón:

- ▲ déle a su niño o niña una frazadita (cobija) o juguete favorito para que duerma con él
- ▲ ofrézcale un chupón limpio
- ▲ léale un cuento
- ▲ cante o toque música
- ▲ masajé la espalda al niño
- ▲ sostenga o arrulle a su niño o niña



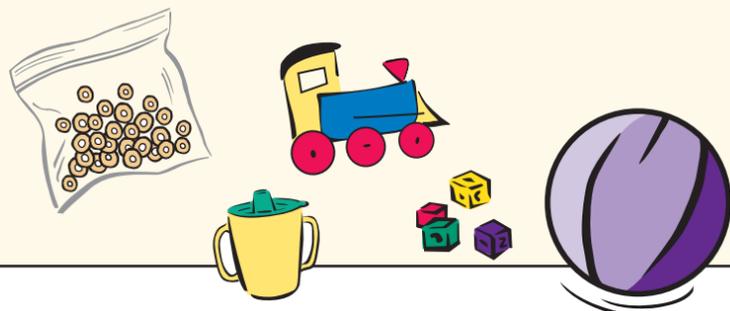
Dando el pecho

Si todavía le está dando el pecho a su niño o niña, ¡eso es magnífico!

Simplemente recuerde que la leche materna tiene también azúcar. Límpiele los dientes y las encías a su niño o niña por lo menos 2 veces al día.

Cuando tenga que salir

En vez de un biberón, lleve un bocadillo y un vasito para su niño o niña. Lleve algunos juguetes o libros para mantener contento a su niño o niña.



¡Ayúdele a su niño o niña a pasar del biberón al vasito!



Mantenga saludables los dientes de su niño o niña

- ▲ Pregúntele a su doctor acerca de darle a su niño o niña gotas de fluoruro. El fluoruro ayudará a proteger sus dientes.
- ▲ Cepille los dientes de su niño o niña con un cepillo mojado, pequeño y suave, por lo menos 2 veces al día. Empiece a usar un poquito de pasta de dientes cuando su niño o niña tenga 2 años.
- ▲ Lleve a su niño o niña al dentista entre los 2 y 3 años de edad — o antes, si usted sospecha que puede haber algún problema.

¡De usted depende!

Usted puede ayudar a que su niño o niña crezca bien, sea saludable y tenga dientes fuertes.

¡Ayúdele a su niño o niña a pasar del biberón al vasito!

Es tiempo de tomar de un vasito

6 a 8 meses de edad



Esta es mi meta: _____



¿Por qué cambiar a un vasito ahora?

Comience a quitarle el biberón a su niño

¡Su bebé está creciendo! Usted puede empezar a quitarle el biberón a su niño o niña cuando pueda comer alimentos sólidos y esté aprendiendo a beber de un vasito.



¿Por qué un vasito?

Ahora su niño o niña necesita comer muchos alimentos diferentes para crecer. Si su niño o niña se llena con las bebidas del biberón, podría no comer suficiente de los demás alimentos buenos. Su niño o niña también podría tener otros problemas por usar el biberón demasiado tiempo: dientes picados, anemia, demasiado aumento de peso o infecciones del oído.

Dientes picados

A los niños se les pueden picar los dientes cuando toman del biberón.



¿Por qué?

La leche, la fórmula para bebés, el jugo y las bebidas dulces tienen azúcar. Este azúcar puede hacer que se formen caries en los dientes de su niño o niña si se duerme con el biberón o toma del biberón durante todo el día. Los dientes picados pueden causarle mucho dolor.

¡Los primeros dientes, o dientes de leche, son importantes! Le ayudan a su niño o niña a comer bien y hablar, y ayudan a que los segundos dientes salgan derechos.

Anemia

Los niños que toman del biberón pueden tener anemia o sangre con poco hierro.

¿Por qué?

Los niños se llenan con las bebidas del biberón. La leche, el jugo y otras bebidas tienen poco hierro.

Los niños necesitan alimentos como carne, pollo, frijoles y cereales de WIC para obtener el hierro que necesitan para crecer. La anemia puede hacer que su niño o niña se sienta cansado y débil, que coma mal, que no crezca bien, que se enferme fácilmente y que tenga problemas para aprender.



Exceso de peso

Los niños que toman del biberón después de su primer cumpleaños a veces aumentan demasiado peso.

¿Por qué?

Cuando toman del biberón, los niños podrían tomar más de lo que necesitan.

Después de cumplir un año, los niños sólo necesitan de 4 a 6 porciones pequeñas de leche o de productos de leche cada día. No hay que darle más de 24 onzas (710 mililitros) de leche al día. No deje que tome más de 1/2 taza de jugo al día (120 mililitros). Si toma de un vasito, será más fácil que tome menos.



Infecciones de los oídos

Los niños que toman del biberón mientras están recostados pueden tener infecciones en los oídos.

¿Por qué?

El líquido del biberón puede entrar en el oído del niño. Así empiezan algunas infecciones de los oídos.

Para hacerle dejar el biberón a su niño o niña...

Usted puede ayudar a que su niño o niña pase a usar el vasito, probando las siguientes sugerencias:

- ▲ Empiece a enseñarle a su niño o niña a usar un vasito alrededor de los 6 meses de edad. Pruebe con un vasito de plástico pequeño. Usando un vasito con tapa, su niño no ensuciará tanto. Algunos niños les gustan los vasitos que tienen asas (agarradores).
- ▲ Ayúdele a su niño o niña a aprender a tomar traquitos/tragos de agua, jugo o fórmula usando el vasito. Deje que su niño o niña practique mucho. ¡Aprender toma tiempo! Trate de no preocuparse por los derrames.
- ▲ Luego, a los 9 ó 10 meses de edad, empiece a darle menos biberones a su niño o niña cada día. Use el vasito en su lugar.
- ▲ Si es difícil dejar el biberón de la mañana y de la hora de acostarse, empiece con los biberones durante el día. Si usa un biberón a la hora de acostarse, llénelo con agua sola.
- ▲ En vez de un biberón, déle a su niño o niña bocadillos entre las comidas. Junto con los bocadillos, déle un poco de leche o jugo en un vasito.





Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: Time for a Cup: 6 to 8 months old

Size: 16.5 x 9

Paper stock: 60# text Sterling gloss white

Ink color: 4-color process

Special instructions: Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9

DOH Pub #: 961-189 Spanish